ZONA DE ACȚIUNE A JUCĂTORILOR TREBUIE MĂRITĂ CONSIDERABIL

În jocul modern de fotbal, mărirea zonelor de acțiune a devenit o necesitate absolută.

Jocul de fotbal prin desfășurarea lui îi solicită pe jucători să acționeze în mai multe posturi, cu diferite funcții.

Jucătorii, deși specializați pe un anumit post, trebuie să aibă o pregătire multilaterală, să poată acționa în mod corespunzător și pe alte zone, în conformitate cu cerințele de bază ale altor posturi. Spre exemplu: fundașul Schnellinger îndeplinește sarcinile acestui post în mod strălucit prin aplicarea marcajului om la om sau la intercepție. Cunoaște toate procedeele tehnice, iar cînd acționează în atac, părăsindu-și zona, își adaptează jocul la cerințele noului post în care se găsește. Astfel, ca mijlocaș, construiește acțiuni ofensive, individual sau în combinații prin pase utile, transmise celorlalți jucători din echipă; în situația cînd își continuă acțiunea ofensivă ajungînd în zona înaintașilor, se transformă în atacant cu toate sarcinile ce-i revin. Aplică cu multă îndemînare „un-doi"-urile, acționează prin dribling sau trage la poartă de la distanță. De obicei participarea lui în atac și pătrunderile pe zona centrală constituie un mare pericol pentru poarta adversă, reușind de foarte multe ori să marcheze goluri sau să creeze faze spectaculoase.

Acest jucător, avînd o bună pregătire fizică, un înalt nivel tehnic și o orientare modernă de joc, acționează pe mai multe posturi: fundaș de margine (folosind marcajul, deposedarea și degajările), mijlocaș (folosind intercepția și pasele pentru a crea acțiuni ofensive) și înaintaș (folosind conducerea mingii în viteză, pătrunderile printre apărătorii adverși și trasul la poartă).

Comparativ, *fundașii noștri, care se avîntă în jocul ofensiv, nu-și adaptează procedeele tehnice la cerințele noului post, care reprezintă o nouă funcție diferențiată de aceea a fundașului.* Astfel, fundașii noștri, fie că sînt pe posturi de mijlocași sau de înaintași, joacă în același fel, adică degajează mingea deoarece bagajul lor orientativ și tehnic este insuficient.

Un alt jucător, specializat în postul de mijlocaș, Bobby Charlton, își îndeplinește foarte bine sarcinile de joc în acest rol, participă în mod activ în zona de apărare, aplicînd marcajul om la om, îmbinat cu marcajul la intercepție și procedeele tehnice specifice fundașului. Participă în mod rațional la acțiunile ofensive, fie ca înaintaș central, fie ca extremă, creînd superioritate numerică. Această participare la atac îl obligă să joace în conformitate cu funcția postului în care se găsește, să folosească procedeele specifice acestui post. Astfel, driblează, centrează, pasează sau trage la poartă, tot atît de bine ca un înaintaș sau chiar mai eficace ca acesta. Nu se simte stingher sau nesigur în acțiunile întreprinse pe altă zonă, avînd o pregătire complexă.

Comparativ, *mijlocașii noștri se consideră numai oameni de legătură între compartimentul fundașilor și atacanților.* Acționează foarte limitat, par încorsetați de cele mai multe ori, participă insuficient în faza de apărare și în cea de atac. Jocul se rezumă la acțiuni în mijlocul terenului fie pe partea dreaptă, fie pe partea stîngă. Ori aceasta este mult prea puțin. Iată una din cauzele pentru care echipele noastre nu au elasticitate în joc, fiind lipsite de varietate și eficacitate. Foarte puțini sînt mijlocașii care știu să tragă la poartă, mai ales de la distanță, să-și marcheze strict adversarul în apărare, să-l deposedeze și apoi să trimită mingea la atacanți. Jocul mijlocașilor prezintă carențe mari în fotbalul nostru care trebuie înlăturate, spre a progresa în cel mai scurt timp.

Jocul înaintașilor este foarte pretențios prin varietatea și complexitatea lui. Atît zona de acțiune, cît și sarcinile, s-au mărit considerabil, cer o mare capacitate de efort și posibilitatea de a juca pe mai multe posturi.

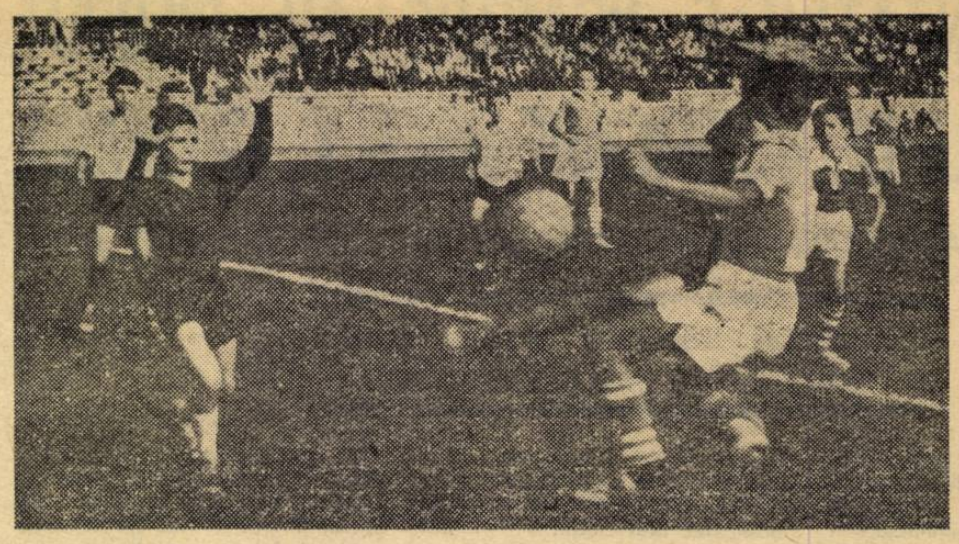
Să ne reamintim de Eusebio. Joacă pe toate posturile de la înaintare; în multe situații aplică presingul și se deplasează în zona de mijloc a terenului, luîndu-și atribuțiile de mijlocaș, construind faze de joc pentru ceilalți parteneri.

În general, înaintașii care au participat la C.M ediția 1966 au arătat o pregătire complexă și respectarea sarcinilor duble de atac și apărare, fără a știrbi din importanța atribuțiilor de înaintaș. Într-un cuvînt, au îndeplinit cerințele jocului de atac, dar au participat și în jocul de pregătire a acțiunilor, ca veritabili mijlocași sau fundași, folosind bine procedeele acestora.

Atacanții noștri demonstrează în general o pregătire unilaterală. Se rezumă numai la acțiuni de atac și în majoritatea timpului de joc manevrează numai în zona postului pe care-l dețin în formație. Prin aceasta, dovedesc o concepție învechită despre fotbal, sînt legați de limitele postului și mult mai puțin de evoluția fazei de joc. Totuși, la unii se observă tendințe de modernizare a jocului, dar atunci cînd vin în apărare, ca fundași sau mijlocași, nu îndeplinesc sarcinile acestora: nu marchează adversarul, nu deposedează și nu luptă pentru a intra în posesia mingii, așteaptă ca adversarul să greșească sau să primească mingea de la un partener.

În concluzie *jucătorii noștri trebuie să acopere zone de teren din ce în ce mai mari, adaptîndu-și procedeele tehnice la cerințele jocului actual.* Prin această prismă, jucătorii participanți la C. M. ediția 1966 și-au completat în mare parte jocul, iar noi nu trebuie să rămînem în urma lor.

ANGELO NICULESCU
antrenor



Nu se poate spune că micii fotbaliști nu și-au învățat lecția. (Instantaneu de la întîlnirea Centrul de copii „23 August"—Dinamo).

ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR LA NIVELUL ECHIPELOR DE COPII ȘI JUNIORI

Asigurarea unei instruiri corespunzătoare la un număr cît mai mare de copii și juniori, din rîndul cărora să se ridice într-un viitor apropiat jucătorii necesari fotbalului de mare performanță, constituie un obiectiv important al Federației Române de Fotbal.

Precizarea unor aspecte instructiv-educative și administrativ-organizatorice legate de competițiile copiilor și juniorilor ca modalitate de pregătire — le considerăm necesare pentru îmbunătățirea pregătirii tinerilor fotbaliști.

Prin joc, se realizează instruirea și — în același timp — verificarea gradului de pregătire a echipei și a fiecărui jucător. Totodată antrenorul are posibilitatea de a se edifica asupra eficienței metodelor și mijloacelor folosite în cadrul antrenamentelor într-o anumită perioadă de timp.

În cadrul învățării sau perfecționării unei deprinderi tehnico-tactice, îmbunătățirii sau dezvoltării unei calități fizice, educării unor calități morale și de voință, jocul constituie ultima treaptă și cea mai importantă. **În desfășurarea jocului, toți factorii antrenamentului se află într-o permanentă interdependență, se condiționează și se influențează reciproc.**

Competiția cu caracterul său de întrecere este asemănătoare în multe privințe celei de seniori, mărind și stimulînd într-o măsură foarte mare interesul copiilor și juniorilor față de instruirea din cadrul antrenamentelor de zi cu zi.

Dacă organizarea competițiilor pentru echipele de juniori a stat în atenția comisiilor orășenești și regionale de fotbal, în schimb **competițiile pentru echipele de copii s-au organizat numai în orașele cu tradiție în instruirea copiilor și numai pentru copiii de 13—15 ani.** Numai în cîteva orașe s-au organizat jocuri și între copii din grupe mai mici, de 9—13 ani.

Începerea instruirii într-un cadru organizat de la vîrsta de 9 ani este necesară și în același timp motivată de formarea reflexelor condiționate foarte rapid și corect, chiar de la o vîrstă mai mică de 9 ani.

Una din condițiile importante pe care organizatorii unei competiții de copii și juniori trebuie să o respecte este repartizarea echipelor în serii, pe grupe de ani (9—10 ani, 11—12 ani, 13—14 ani pentru copii și 15—16 ani, 17—18 ani pentru juniori).

În multe localități se poate întîmpla ca numărul echipelor înscrise să fie mai mic (3—4 ia o grupă de vîrstă). În acest caz, se vor uni grupe de vîrstă apropiate (9—10 ani cu 11—12 ani sau 11—12 ani cu 13—14 ani) pentru a forma o serie de 8 echipe. În același fel se va proceda și cu echipele de juniori. Dar va trebui să mai rezolvăm și numărul de jocuri, care în cazul unei participări de 5 echipe, spre exemplu, este de numai 8 jocuri într-un an competițional. În această situație se vor organiza 4 tururi, ajungîndu-se la un număr dublu de jocuri, adică 16. Astfel vom reuși să avem un număr suficient de jocuri, care să contribuie la îmbunătățirea procesului instructiv-educativ.

Desigur că această sarcină revine comisiilor orășenești și regionale de fotbal prin subcomisiile de copii și juniori, care trebuie să elaboreze din timp regulamentul de desfășurare cît și celelalte probleme organizatorice.

În cadrul centrelor de copii și juniori, recomandăm a se organiza competiții amicale după același sistem, care să completeze numărul de jocuri din cadrul competițiilor oficiale la care sînt înscrise echipele centrului respectiv. La aceste competiții interne centrele de copii și juniori pot invita să participe și alte echipe ale cluburilor și asociațiilor sportive din localitatea respectivă.

În continuare, vom trata unele aspecte legate de: **dimensiunile terenului de joc; dimensiunea și greutatea mingii; durata jocului.**

În medie, terenurile de joc au dimensiuni de 100 m/70 m ceea ce înseamnă o suprafață egală cu 7 000 mp. Din această suprafață, unui copil îi revine circa 320 mp. **Pentru a acoperi această suprafață de teren, organismul unui copil de 9—13 ani este solicitat la maximum. Dacă mai adăugăm că unele jocuri se dispută pe terenuri desfundate sau denivelate, cît și faptul că în timpul jocului se întîlnesc cu mingea foarte puțin, ne convingem că nu realizăm sarcinile instruirii, în schimb solicităm excesiv aparatele, sistemele organismului, puterea lor de adaptare redusă la această vîrstă.**

DIMENSIUNEA ȘI GREUTATEA PREA MARE A MINGII CONSTITUIE UN ALT INCONVENIENT CARE TREBUIE REMEDIAT. Copiii au glezne slabe și de aceea în majoritatea cazurilor, în timpul jocului, lovesc mingea cu vîrful tenisului, în special pentru transmiterea ei la distanță mare, iar lovirea mingii cu capul, este abandonată după 1—2 lovituri. **Acest inconvenient duce la învățarea și formarea unor deprinderi tehnico-tactice greșite și poate influența negativ dezvoltarea armonioasă a corpului.**

Adăugînd că, un joc oficial durează 60 minute, reiese lipsa diferențierilor pe grupe de vîrstă.

Avînd în vedere cele relatate mai sus, propunem ca jocurile să se organizeze și să se desfășoare după cum urmează:

Grupa	Vîrsta	Teren	Nr. juc.	Durata	Echipament
I	9—10 ani	redus	9/9	15 x 2 = 30	tenișI
II	11—12 ani	redus	8/8	20 x 2 = 40	tenișI
III	13—14 ani	normal	11/11	30 x 2 = 60	ghete
IV	15—16 ani	normal	11/11	40 x 2 = 80	ghete
V	17—18 ani	normal	11/11	40 x 2 = 80	ghete

Pentru grupa I și a II-a se vor organiza jocurile pe jumătate de teren, porțile avînd dimensiunile de 5,49 m/1,83 m, adică: 3/4 din dimensiunile normale. Celelalte dimensiuni, suprafață de pedeapsă, cercul de la centrul terenului, etc., se vor reduce. Marcajul terenului se va face cu bandă de pînză.

Recomandăm să se folosească pentru primele două grupe, mingi de volei sau alte **mingi din cauciuc cu o circumferință mai mică decît cea normală și cu o greutate sub 300 gr.** Regulile de joc vor fi adaptate la noile dimensiuni ale terenului, în sensul că la grupa mică regula de „ofsaid" se exclude. La executarea loviturilor libere directe sau indirecte distanța va fi de 6,15 m față de cel care execută, iar lovitura de pedeapsă se va executa de la 9 m, nu de la 11 m.

Cînd în cadrul unei serii sînt angrenate echipe din două grupe de vîrstă alăturată, se vor respecta următoarele reguli:

— timpul de joc va fi cel al grupei mai mici, iar numărul de jucători ai celei mai mari.

Echipele centrelor de copii și juniori care activează în competiții oficiale, vor participa în cadrul competițiilor interne în afară de concurs și aceasta numai în perioada pregătitoare de primăvară și vară.

MIHAI BÎRSAN
antrenor la Centrul 23 August

PROBLEME MEDICALE

dr. NICOLAE STĂNESCU

DESPRE PROFILUL BIOLOGIC AL JUCĂTORILOR DE FOTBAL

Cerințele fotbalului modern solicită organismul jucătorilor la eforturi deosebit de intense. Pentru formarea unor fotbaliști bine pregătiți este necesar ca antrenamentele să supună organismul unor eforturi similare jocului, atît ca conținut cît și ca mijloace, volum, intensitate, ritm și periodicitate etc. În vederea dirijării științifice a antrenamentelor, trebuie cunoscute, atît de antrenor cît și de sportiv, modificările ce se produc în organismul jucătorilor. Vom încerca deci să schițăm PROFILUL BIOLOGIC al unui jucător de fotbal, înțelegînd prin aceasta tabloul modificărilor morfo-funcționale PERMANENTE și TEMPORARE existente:

1. Dintre modificările PERMANENTE menționăm: modificări ale scheletului osos, exprimate prin suprainfățirea (prin calcifiere) a oaselor picioarelor, mai ales la nivelul articulației genunchiului și gleznei. Masa musculară crește în general, cu preponderență la nivelul șoldului, coapselor și gambelor, ajungînd să reprezinte aproximativ 45% din greutatea corpului (deci la un jucător cîntărind 70 kg., masa musculară cîntărește 31,5 kg.). Paralel cu modificarea unor indici antropometrici ai corpului se modifică aspectul și volumul unor organe interne. Astfel, inima, organ foarte solicitat în efort, își mărește grosimea pereților musculari ajungînd să cîntărească 320—350 grame (față de 250—280 gr. la nesportivi). Plămînul își mărește și el volumul, ca și ficatul, precum și alte organe interne. Se produc modificări importante și în funcționarea unor organe și aparate. Astfel, la mușchiul în efort sînt deschise mult mai multe vase capilare (3 000 de capilare pe mm² — iar în repaus 80 capilare pe mm²). La mușchii antrenați, forța lor este mult crescută. Frecvența bătăilor inimii în repaus este mult mai mică la jucătorii bine antrenați, putînd atinge cifre foarte joase — 32—36 bătăi pe minut. Acest puls scăzut este posibil deoarece prin antrenarea musculaturii inimii cantitatea de sînge aruncată într-o contracție (volumul pe bătaie) este mult crescută (de la 60 cmc la 120 cmc). Tensiunea arterială în repaus atinge valori mici (110/60). Efortul este bine suportat de aparatul cardio-vascular al sportivilor (pulsul și tensiunea arterială cresc, dar cu valori moderate), în timp ce la nesportivi chiar la eforturi mici apar modificări marcante. Frecvența respirației este mai mică în repaus la fotbaliști (16—18 respirații pe minut) față de nesportivi, deoarece plămînul acestuia are capacitatea de absorbție a oxigenului mai mare. Sistemul nervos central prezintă o creștere a intensității și mobilității proceselor corticale, în timp ce sistemul nervos periferic își manifestă îmbunătățirea prin creșterea vitezei de reacție, a sensibilității interoceptorilor etc.

2. MODIFICĂRILE TEMPORARE se referă la modificările produse în timpul efortului. Astfel, în eforturile intense se produc o serie de schimbări în special în funcționarea aparatului cardiovascular și respirator. Frecvența bătăilor cardiace poate crește în eforturile maximale pînă la 250 pulsații pe minut, ceea ce face ca volumul sîngelui pompat de inimă într-un minut să crească de la 4 litri la 40 litri. Frecvența respirației crește la 30—40 respirații pe minut în timp ce volumul aerului ce circulă prin plămîni se ridică la 80—100 litri pe minut.

Aceste modificări importante oferă organismului fotbalistului posibilități sporite de efort. În plus se produc schimbări importante și în metabolismul organismului, pentru eliberarea energiei necesare efortului. Sistemele excretoare, în special pielea, își mărește activitatea pentru eliminarea substanțelor metabolice de uzură. Astfel, în cursul unui meci desfășurat pe căldură, un jucător poate pierde 3—5 litri prin transpirație.

Toate aceste modificări trebuie cunoscute de jucători pentru a înțelege și interpreta schimbările ce apar. Este important de reținut că fiecare fotbalist trebuie să-și cunoască VALORILE MEDII INDIVIDUALE și orice modificare apărută să și-o consemneze în jurnalul de autocontrol, element care va face obiectul unui articol viitor.